

GRANADA

Escanea para videos y recursos



GREATER
CHICAGO
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Las granadas son frutas redondas y marrones rojizas que están en temporada durante los meses de invierno.
- Las semillas son la única parte comestible de la fruta. Tienen sabor dulce y agria, parecido a las cerezas.
- Selecciona las granadas que sean pesadas, tengan un color rojo oscuro y estén firmes a la hora de tocarlas.
- 1 granada mediana contiene:
 - 48% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar a sanar las heridas y apoyar al sistema inmunológico.
 - 45% de su valor diario recomendado de fibra dietética para ayudar a controlar el azúcar en la sangre y bajar el colesterol.



PREPARAR

El jugo de granada puede manchar la piel y la ropa—¡ten cuidado a la hora de preparar! Enjuaga la granada y córtala en cuatro pedazos iguales. Sumerge las secciones en un bol de agua. Suelta con cuidado las semillas desde la membrana. Repite con cada sección. Prueba las semillas de granada:

- *Crudas* como una botana deliciosa y nutritiva.
- *Como una guarnición* para tus ensaladas y platos de carne favoritos.
- *Esparcidas* encima de yogurt o avena.

GUARDAR

- Se pueden guardar las granadas enteras a temperatura ambiente por hasta 1 semana o en el refrigerador por hasta 2 semanas.
- Guarda las semillas en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 5 días.
- Para congelar las semillas, guárdalas en una bolsa de plástico para congelador o en un recipiente por hasta 3 meses.